



Kad Peringatan Ubat

Medicines Reminder Cards

Malay

Kandungan / Contents

1. Mengambil pil saya daripada pek ubat saya pada hari yang betul dan waktu yang tepat
2. Saya mengambil pil saya selepas makan sarapan
3. Mengambil pil saya sebelum makan sarapan
4. Pada hari _____ saya mengambil pil mingguan saya untuk tulang yang sihat ½ jam sebelum sarapan dan tidak baring
5. Saya perlu mengambil pil saya pada waktu tengah hari
6. Saya perlu mengambil pil saya pada waktu makan tengah hari
7. Saya perlu mengambil pil saya sejam sebelum makan tengah hari
8. Mengambil pil saya pada pukul 6 ptg
9. Mengambil pil saya pada waktu makan malam
10. Mengambil pil saya sebelum tidur
11. Ingat supaya mengambil pil saya pada pukul 9 mlm
12. Sapu krim pada _____ seperti yang ditunjukkan kepada saya
13. Mengambil antibiotik saya pada _____ untuk merawat jangkitan saya
14. Saya perlu makan snek sebelum tidur
15. Letakkan _____ ubat titis mata ke dalam mata kiri/kanan saya
16. Letakkan ubat titis mata saya ke dalam kedua-dua mata pada _____
17. Sapu krim pada kulit kering saya selepas mandi
18. Semak paras gula dalam darah saya sebelum mengambil insulin _____
19. Saya menggunakan alat sedut saya pada _____
20. Saya perlu mengambil _____ saya jika saya mengalami kesakitan dan kemudian menunggu 4 - 6 jam sebelum mengambil lebih banyak lagi

Semak hari dalam minggu dengan kalendar, surat khabar atau ahli keluarga.

Mengambil pil saya daripada pek ubat saya pada hari yang betul dan waktu yang tepat



Saya
mengambil pil
saya selepas
makan sarapan





Nota / Notes

I take my tablets with breakfast

Mengambil pil saya **sebelum** makan sarapan





BOLTON
CLARKE

Nota / Notes

Take my tablets **before** breakfast

Pada hari _____ saya mengambil
pil mingguan saya untuk tulang yang
sihat 1/2 jam sebelum sarapan dan
tidak baring



1/2 jam





Nota / Notes

On _____ I take my weekly tablet for healthy bones 1/2 an hour before breakfast and stay upright

Saya perlu
mengambil pil
saya pada waktu
tengah hari





Nota / Notes

I need to take my tablets at midday

Saya perlu
mengambil
pil saya pada
waktu makan
tengah hari





Nota / Notes

I need to take my tablets at lunchtime

Saya perlu mengambil pil saya sejam sebelum makan tengah hari





Nota / Notes

I need to take my tablets one hour before lunch

Mengambil
pil saya pada
pukul 6 ptg





Nota / Notes

Take my tablets at 6pm

Mengambil pil saya pada waktu makan malam





Nota / Notes

Take my tablets at evening meal time

Mengambil pil saya sebelum tidur





Nota / Notes

Take my tablets at bedtime

Ingat supaya
mengambil
pil saya pada
pukul 9 mlm





Nota / Notes

Remember to ake my tablets at 9pm

Sapu krim pada

seperti yang
ditunjukkan
kepada saya





Nota / Notes

Apply cream to my _____ as shown to me

Mengambil antibiotik saya pada

untuk merawat jangkitan saya





Nota / Notes

Take my antibiotics at _____ to treat my infection

Saya perlu
makan snek
sebelum tidur





Nota / Notes

I need to eat a snack before going to bed

Letakkan _____
ubat titis mata
ke dalam mata
kiri/kanan saya



Nota / Notes

Put _____ eye drops into my left/right eye

Letakkan ubat
titis mata saya ke
dalam kedua-dua
mata pada





Nota / Notes

Put my eye drops in both eyes at _____

Sapu krim
pada kulit saya
yang kering
selepas mandi





Nota / Notes

Put cream on my dry skin after bathing

Semak paras gula
dalam darah saya
sebelum mengambil
insulin





Nota / Notes

Check my blood sugar before taking insulin

Saya menggunakan
alat sedut saya
pada





Nota / Notes

I use my inhaler at _____

Saya perlu mengambil

jika saya mengalami
kesakitan dan kemudian
menunggu 4 hingga 6
jam sebelum
mengambil lebih
banyak lagi



